

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI DURCHFALL

Durchfall entsteht meist durch Viren, seltener durch Bakterien und verursacht eine Darmentzündung. Der Körper verliert Salze und Wasser. Besonders Babys und Kleinkinder sind dann von Austrocknung bedroht. Daher ist eine kinderärztliche Untersuchung wichtig. Medikamente gegen die Ursache des Durchfalls gibt es in der Regel nicht, die körpereigene Abwehr wird die Viren oder Bakterien bekämpfen.

Zu Beginn der Erkrankung müssen die Flüssigkeitsverluste ausgeglichen werden. Dafür kann ein Pulver (z.B. Oralpädon®), das Salze und Zucker in richtiger Zusammensetzung enthält und in Wasser aufgelöst wird, gegeben werden. Die Kinder können dies warm oder kalt trinken. Meist haben die Kinder keinen Appetit, wenn die Kinder mögen mögen, können sie Zwieback, Salzstangen, trockenes Brot oder Laugengebäck essen.

Entscheidend ist jedoch die Flüssigkeitszufuhr.

Voll gestillte Säuglinge sollten unbedingt weiter gestillt werden.



IN DER AUFBAUPHASE WIRD MIT LEICHTER KOST BEGONNEN

GETRÄNKE DAFÜR Tee, Wasserkakao, Karottensaft, Mineralwasser, Heidelbeersaft, Milch 1,5 % Fettanteil

ESSEN Karotten-, Bananen-, Apfelbrei (frisch geriebene Äpfel), Kartoffeln, Gemüse, fettarmes Fleisch oder Fisch, Magerquark, Reis, weiche Nudeln mit fettarmer Soße

NICHT GEBEN stark kohlenensäurehaltige oder zu süße Getränke (Softdrinks, Eistee) unverdünnte Fruchtsäfte, fettreiche Milch, Stark gewürzte oder fetthaltige Speisen, Süßigkeiten, Hülsenfrüchte

Dieser Zettel enthält lediglich Ernährungsempfehlungen. Er ersetzt keine fachärztliche Untersuchung. Geben Sie Medikamente nur in Absprache mit uns!



Dr. med. Anke-Kathrin Preusse
Dr. med. Helen Rothe
Fachärztinnen für
Kinder- und Jugendmedizin